

YOGA

Para iniciantes





COLEÇÃO TERAPIAS NATURAIS

YOGA PARA INICIANTEs

Edições LeBooks

LeBooks

São Paulo SP

ISBN 978-85-66833-79-9

BLUE EDITORA E LIVRARIA LTDA

Prefácio

Prezado leitor

Você acaba de adquirir mais uma fonte de conhecimento com o selo de qualidade LeBooks.

A editora LeBooks sempre se esforça para ser o mais precisa e completa quanto possível na publicação de seus eBooks. No entanto, em razão da rápida evolução das ciências e particularmente da medicina, novas descobertas e novas abordagens surgem com frequência. É fundamental o seu acompanhamento e pesquisa da evolução do assunto.

Este eBook é um guia introdutório que pode auxiliá-lo sobremaneira a ter uma excelente visão do assunto abordado e facilitar o diálogo com o profissional de sua confiança.

Boa Leitura

LeBooks

Sumário

INTRODUÇÃO

YOGA

O que é Yoga?

O que a Yoga não é

A essência da Yoga

A Yoga e a saúde física

Por que A YOGA É BENÉFICA

Os benefícios da Yoga

A conexão mente-corpo

Vantagens físicas

Vantagens psicológicas

O apoio a um estilo de vida saudável

Vantagens emocionais

Vantagens na gestão da dor

SEIS TIPOS DE YOGA

Seis tipos principais de yoga

HATHA YOGA

A RAJA YOGA

KARMA YOGA

BHAKTI YOGA

JÑANA YOGA

TANTRA YOGA

Conselhos para Iniciantes

Nota final sobre consistência

POSIÇÕES DE YOGA

Posições de Yoga para iniciantes

Como gerenciar as posições de Yoga

A força das posturas de Yoga

Posturas para fazer em pé

Posturas para fazer sentado

Curvando-se para frente

Curvando-se para trás

Os exercícios de equilíbrio

EQUIPAMENTOS E ACESSÓRIOS

Equipamentos e acessórios para Yoga

Tapetes para Yoga
Toalha de Yoga
Bolsas de Yoga
Cintas Yoga
Sacos de areia para Yoga
Almofadas de meditação, cadeiras, bancos e travesseiros
Bolas para Yoga
Blocos para Yoga
Vídeos e DVDs de Yoga
A música na Yoga
Roupas para Yoga
CONCLUSÃO

INTRODUÇÃO

Nos dias atuais, pode-se dizer que com a globalização, o Oriente e Ocidente estão cada vez mais próximos. Seja por meio da televisão, que transmite informações culturais de terras distantes, ou através da internet, com o avanço das informações digitais. É fato que o mundo passou a ser muito menor. Nem mesmo Marshall McLuhan, considerado um louco sonhador dos anos 60, previu um avanço de informações tão veloz quando utilizou o termo “aldeia global”. Esta troca de conhecimentos entre culturas diferentes vem crescendo e ganhando forças com o passar dos tempos. E, esteja onde estiver, a Yoga está se fixando fortemente na cultura ocidental. No entanto, muitas pessoas deixam de experimentar os benefícios que este exercício traz para a saúde por não entender do que se trata.

Embora muitas pessoas tenham vontade de praticar Yoga e buscar nela a cura dos efeitos colaterais provindos de muitos males físicos e emocionais, poucas sabem o suficiente sobre a técnica para dar o primeiro passo. Além disso, um estereótipo parece persistir, apesar das evidências contrárias, de que a Yoga é uma religião, e que, para experimentar os seus benefícios à saúde, deve-se renunciar à fé, ou pior, fugir para algum retiro e se alimentar de tofu¹ entre sessões cantadas. No entanto, este tipo de pensamento sobre a Yoga não condiz com o que a prática realmente representa.

Yoga se caracteriza pela prática de exercícios muito simples, acessível, e comum em muitos países ao redor do mundo.

Este livro foi criado para esclarecer as dúvidas e desmistificar a Yoga. O objetivo é fornecer uma introdução clara, simples e divertida sobre o tema. Para quem nunca teve qualquer tipo de contato com a técnica, seja na prática ou na teoria, certamente este ebook será muito esclarecedor. Além disso, mesmo para quem já experimentou o exercício este livro irá reacender o interesse pelo assunto e recolocá-lo em contato com o movimento do corpo, focando em pensamentos de antigos até os dias atuais.



O conteúdo deste livro está organizado em cinco seções:

1. O que é Yoga
2. Por que é a Yoga é benéfica?
3. Diferentes tipos de Yoga

4. Posições de Yoga para Iniciantes

5. Yoga - Equipamentos e Acessórios

Atualmente, existem várias escolas de Yoga espalhadas pelo mundo, todas coexistindo pacificamente, porque de maneira geral, a Yoga procura difundir-se como parte de uma missão, podendo se encaixar perfeitamente em qualquer religião existente. Em outras palavras, mesmo sendo católico, protestante, muçulmano, judeu, sikh, ou praticante de qualquer outra religião, a Yoga não substituirá a fé, ou oferecerá uma visão contraditória do que a pessoa acredita.

Como será apresentado no próximo capítulo deste livro, a Yoga não é nada mais, nada menos, do que desenvolver o poder da atenção humana e usá-la para beneficiar o corpo e a mente.

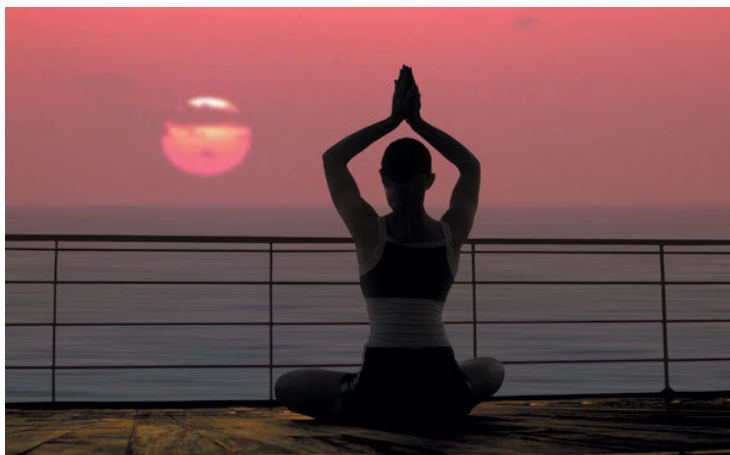
Capítulo 1

YOGA



O que é Yoga?

*O que eu estava procurando naquela noite em Bombaim? A mesma coisa que eu vinha procurando desde que me lembro. A mesma coisa que todos nós procuramos, de uma forma ou de outra. A "resposta" para a vida, o que quer que isso possa significar. A verdade. A razão para viver, morrer, ou estar aqui em tudo. **Beryl Bender Birch***



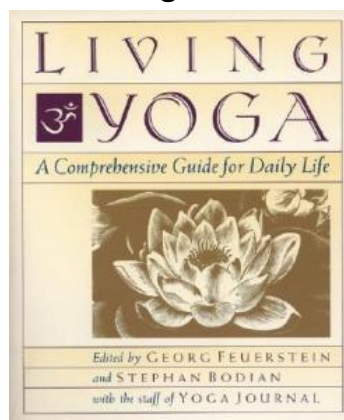
A Yoga pode parecer um conceito complicado ou, pelo menos, uma variedade de manipulações físicas que transformam a aparência dos seres humanos, proporcionando-lhes mais felicidade. Ainda mais desconcertante, como já mencionado na introdução, existe uma falsa ideia de que a Yoga é sinônimo de culto, ou de algum tipo de crença espiritual arcaica que obriga os praticantes a deixarem o trabalho, venderem suas casas e viverem em meio ao nada. Na realidade, a Yoga é uma técnica muito básica, e quem já teve a oportunidade de visitar algum país onde ela já está estabelecida, como Índia, Japão, China, entre outros – pode perceber que trata-se de uma prática muito difundida.

O exercício da Yoga chegou ao Ocidente em 1893, quando um dos gurus mais famosos da Índia, Swami Vivekananda, foi recebido na Feira Mundial de Chicago. Swami é reconhecido por ter despertado o interesse do Ocidente à prática da Yoga.



Swami Vivekananda

Literalmente, a palavra Yoga vem de *Yug*, um termo sânscrito, que significa: "ligar, unir". Ao mesmo tempo, também pode implicar conceitos como fusão, união e disciplina. As escrituras sagradas do hinduísmo, um sistema de crença antiga da Índia que tem presença global, também define a Yoga como "disciplina unitiva", o tipo de disciplina que, de acordo com os especialistas Georg Feuerstein e Stephan Bodian, no livro *Vivendo Yoga*, leva o interior à união com o exterior, promovendo harmonia e alegria.



Em sua essência, a Yoga é mais entendida como vida consciente: que usa seu potencial interior para a felicidade, o que o sânscrito se refere como ananda.



O que a Yoga não é

Muitas vezes, é útil aprender sobre as coisas pelo que elas não são, especialmente quando se trata de um tema como a Yoga, que é facilmente mal interpretada.

Os autores e estudiosos da Yoga, Feuerstein e Bodian, ajudam no entendimento da técnica dizendo o que ela não é:

- **Yoga não é ginástica**, nem mesmo uma postura de lótus ou qualquer outra. Embora seja verdade que a Yoga envolva muitas posturas -

especialmente a hatha Yoga – essas poses só servem para as pessoas entrarem em contato com seus sentimentos internos.

- **Yoga não é um sistema de meditação, ou religião.** Muitas pessoas são enganadas quanto a este julgamento. Meditação é apenas uma parte de todo o processo de levar o ser humano ao reino espiritual.



A essência da Yoga

Praticamente toda a ciência da Yoga e sua filosofia afirma que um ser humano é apenas um fragmento de um enorme universo, e quando este ser humano aprende a "comungar" com esta vastidão, alcança a união com algo maior do que ele. Esbarra,

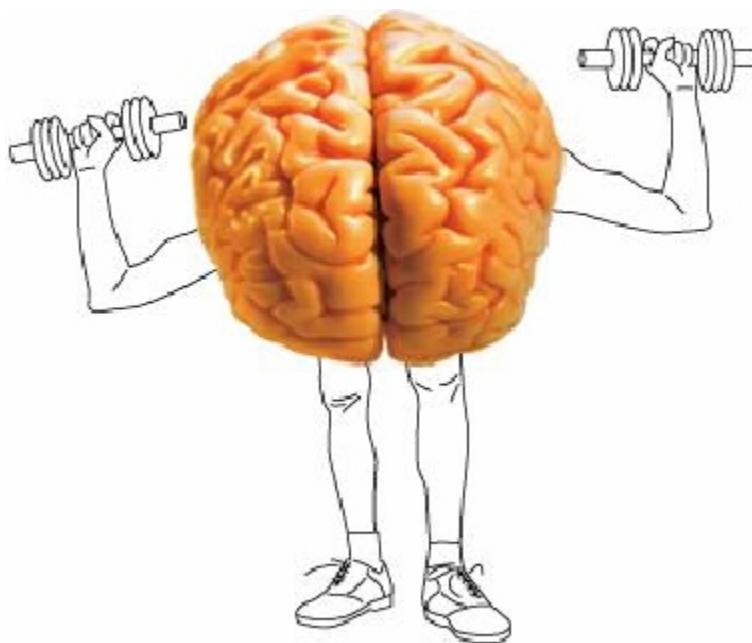
portanto, em algo que lhe permite andar pelo verdadeiro caminho da felicidade, porque flui junto com a força interior que capacita o indivíduo a descobrir a verdade.



Com a verdade vem a realização, mas para atingir a realização, as palavras, pensamentos e ações devem ser baseadas na verdade. Muitas pessoas participam de cursos sobre Yoga, indo para academias a fim de aprenderem novas técnicas do exercício. Porém, o professor Tim Miller afirmou que a Yoga verdadeira começa quando a pessoa sai da academia, pois tudo se resume em estar acordado, alerta e consciente de suas ações.

A Yoga e a saúde física

A Yoga não vê distinção entre o corpo e a mente, e este é um entendimento que a psicologia ocidental também tem celebrado há muitos anos - o vínculo entre a saúde mental e a saúde física.



A Yoga é um processo que envolve a liberação da tensão e da energia bloqueada no corpo, ajudando os músculos, tendões, articulações, ligamentos, e todos os outros componentes a trabalhar em seu potencial máximo. A técnica acredita que os seres humanos são, por natureza, perfeitamente desenhados, flexíveis e ágeis. A rigidez e falta de mobilidade só chega quando o corpo não está saudável ou fora de alinhamento.

Existem diversas comprovações de benefícios físicos trazidos pela Yoga, que incluem:

- Aumento da flexibilidade e amplitude de movimento;
- Redução de dor nas articulações e nos músculos;
- Fortalecimento do sistema imunológico;

- Maior capacidade dos pulmões e, portanto, mais qualidade da respiração;
- Aceleração do metabolismo, o que pode levar à perda de peso;
- Qualidade do sono superior, especialmente devido à melhora da respiração, e um corpo mais oxigenado.

Certas práticas de Yoga exigem posturas que precisam ser dominadas. Essas posturas não só ajudam a promover a flexibilidade do corpo, mas também na lubrificação das articulações, ligamentos e tendões. A Yoga aumenta o fluxo de sangue para várias partes do corpo e revigora o que estiver flácido e fraco.



Portanto, se a perda de peso ou a vontade de eliminar as dores nas costas são os objetivos do praticante, a Yoga é uma

opção viável, assim como é para um executivo corporativo estressado, que precisa encontrar uma estratégia para lidar com a loucura do seu dia a dia.

Yoga não é, portanto, simplesmente torcer o corpo para executar determinadas asanas - posturas, mas o equilíbrio da mente e do corpo, tornando-o mais receptivo à força universal da vida emanada do Ser Supremo. Daí, seja verdadeiro, faça o seu dever e ame a todos, juntamente com algumas poucas asanas diárias, para manter-se no caminho da evolução.

Meena OM, no Yoga - Além do Corpo e da Mente.

Capítulo 2

POR QUE A YOGA É BENÉFICA



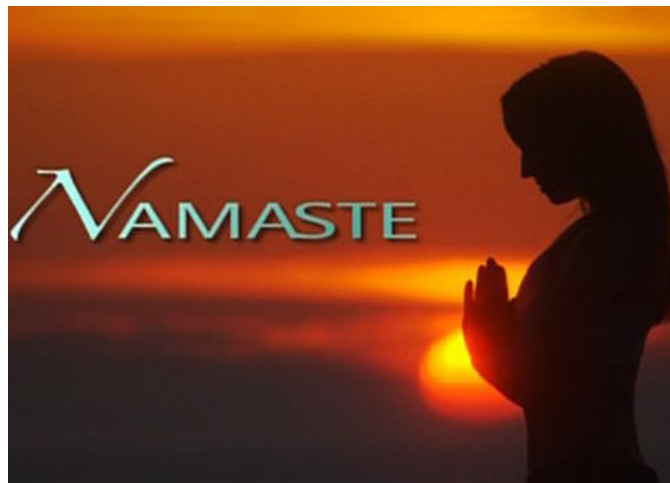
Como já foi salientado neste ebook, a Yoga não é uma religião. Ela pode ser religiosa, se quiser que ela seja, ou pode perfeitamente coexistir com sua crença religiosa. Mas a Yoga em si não se concentra em crença ou fé.



A prática da Yoga é considerada como ciência, o que significa que ela é também entendida em termos científicos. Pode-se dizer que a Yoga é uma ciência que procura verificar a causa e o efeito, construindo princípios baseados em observações objetivas. Em muitos lugares do mundo, antes de um mestre de Yoga ter alguma credibilidade, ele deve ser altamente educado em ciências, incluindo a física, e as ciências biológicas. A Yoga vista como ciência empírica e pragmática, como a cinesiologia², tem como objetivo a análise dos movimentos e dos exercícios, buscando compreender como o corpo age e reage às mudanças no ambiente físico interno.

Na verdade, a Yoga não pode ser reduzida às palavras. Isso seria como a leitura de um livro sobre preparação para uma maratona. Nenhum livro irá fisicamente prepará-lo fisicamente para correr. A Clínica Mayo, uma clínica que entende que quem busca tratamento médico longe de casa tem necessidades únicas, até

mesmo sobre os benefícios da meditação, afirma que, esta técnica é usada por pessoas perfeitamente saudáveis como meio de redução do stress. Os médicos da Mayo dizem ainda que, se a pessoa sofre de alguma condição médica agravada pelo stress, a valiosa prática da Yoga poderá ajudar na redução dos efeitos relacionados, como alergias, dores, asma crônica, artrite, entre outras afecções.



A Yoga envolve uma série de posturas, durante as quais se deve prestar especial atenção na respiração - exalar durante certos movimentos, e inalar em outros. A Yoga serve como uma ajuda ao desenvolvimento físico, à flexibilidade, à força e à resistência, ou como forma de melhorar a espiritualidade.

Os benefícios da Yoga

A Yoga, como meditação, funciona para que a harmonia seja alcançada, além de auxiliar a mente a entrar em sintonia com o corpo. Quantas vezes as pessoas se enganam achando que não

são capazes de realizar atividades de forma satisfatória por causa das confusões e conflitos da mente pesarem fortemente sobre as decisões? O stress é o suspeito número um, que afeta todas as partes do sistema físico, emocional e endócrino. Com a ajuda da Yoga, essas coisas podem ser corrigidas.

No nível físico, a Yoga e suas práticas de limpeza interior, tem provado ser extremamente eficaz no tratamento de muitas doenças. Veja abaixo alguns benefícios físicos que podem ser obtidos com a Yoga:

Benefício 1: A Yoga é conhecida por aumentar a flexibilidade. Ela desenvolve posturas que desencadeiam diferentes articulações do corpo a se moverem, incluindo as articulações que não são postas em prática nas rotinas de exercícios regulares.

Benefício 2: A Yoga aumenta a lubrificação das articulações, ligamentos e tendões. Suas posições exercitam os diferentes tendões e ligamentos do corpo. Também foi comprovado, que um corpo rígido, iniciante na pratica da Yoga, pode experimentar uma flexibilidade notável ao final de algumas posturas, que não tinham sido conscientemente trabalhadas.

Benefício 3: A Yoga também massageia todos os órgãos do corpo. Talvez seja o único exercício que pode trabalhar os órgãos internos de uma maneira completa, incluindo aqueles que dificilmente são estimulados durante uma vida inteira.

Benefício 4: Praticar a Yoga de forma saudável mantém o ser humano longe de doenças, proporcionando uma advertência em primeira instância, de uma ocorrência de doença ou distúrbio. Um dos benefícios do longo alcance do Yoga é a estranha sensação de consciência que se desenvolve no praticante quando há um distúrbio de saúde, ou infecção iminente. Isto por sua vez, permite que a pessoa tome alguma ação preventiva para corrigir o problema.

Benefício 5: A Yoga oferece uma desintoxicação completa do corpo. Suavemente, ela alonga os músculos e articulações, como se vários órgãos fossem massageados, garantindo a circulação ideal do sangue. Este processo ajuda na eliminação de toxinas de cada canto do corpo, bem como a nutrição necessária dos órgãos, o que por sua vez, proporciona benefícios como o envelhecimento retardado e uma energia notável para a vida toda.

Benefícios 6: A Yoga é também uma excelente maneira de tonificar os músculos flácidos e fracos, eliminando o excesso de gordura e flacidez. Mas estes enormes benefícios físicos são apenas alguns dos "efeitos colaterais" dessa prática poderosa. A Yoga não só visa harmonizar a mente com o corpo, mas também proporcionar benefícios quânticos reais.

Agora, não é segredo que a vontade da mente permite que as pessoas alcancem extraordinárias proezas físicas, o que prova sem sombra de dúvidas, que corpo e mente tem ligação.



Na Yoga a meditação iguala o corpo e a mente, porque ambos trabalham juntos na realização de um objetivo comum, a unidade do corpo, mente e espírito, que pode levar a uma experiência de bem aventurança eterna, podendo somente ser sentida através da Yoga.

As práticas meditativas da Yoga trabalham para alcançar um equilíbrio emocional, que por sua vez, cria uma calma notável e uma perspectiva positiva, tendo enormes benefícios para a saúde física do corpo.

A conexão mente-corpo

A Yoga é centrada na conexão mente-corpo. Esta harmonia é alcançada através de três pontos:

1. Posturas (asanas)

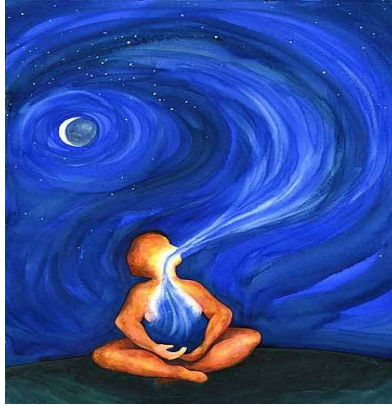
2. A respiração adequada (pranayama)
3. Meditação

A mente e o corpo são iguais a inspiração e a orientação das práticas combinadas dos asanas. Para os yogues, o envelhecimento é uma condição natural, quando os corpos tornam-se mais suscetíveis às toxinas e venenos ambientais causadas por fatores dietéticos e pobres em termos energéticos. A Yoga auxilia, por meio de um processo de limpeza, a transformar os corpos em uma peça bem sincronizada e bem lubrificada.

Vantagens físicas

Ao harmonizar os princípios da Yoga, as vantagens são atingidas. E o que são essas vantagens?

- Equilíbrio do sistema nervoso central;
- Redução de pulsação;
- Melhoria das taxas de pressão sanguínea e respiratórias;
- Eficiência cardiovascular;
- Estabilização do sistema gastrointestinal;
- Aumento do tempo de prender a respiração;
- Melhoria das habilidades de destreza;
- Melhor equilíbrio;
- Melhora da percepção de profundidade;
- Melhora da memória;



Vantagens psicológicas

A Yoga oferece uma série de vantagens psicológicas e, na verdade, esta é uma razão muito comum para que as pessoas comecem a praticá-la. Talvez o benefício psicológico mais conhecido da Yoga é a melhora da capacidade de gerir o stress. A Yoga diminui os níveis de ansiedade, depressão e letargia, permitindo assim, que a pessoa se concentre no que é espiritual e importante: alcançar o equilíbrio e a felicidade.

O apoio a um estilo de vida saudável

Existem alguns aspectos da psicologia que são muito importantes para os pensadores ocidentais, como por exemplo, Freud, Jung, Fromm e outros, que são até familiares e, de fato, bastante racionais.

Quando uma pessoa decide ser feliz, alguma coisa dentro dela se ativa e uma vontade ou consciência emerge. Esta consciência começa a observar a selva de pensamentos negativos

que estão constantemente presentes na mente. Em vez de atacar cada um desses pensamentos - porque isso seria uma luta sem fim - a Yoga simplesmente aconselha o indivíduo a assistir, e através dessa observação, o stress vai diminuir, ficando exposto, sem ser alimentado pela mente inconsciente negligenciada. Ao mesmo tempo, quando o nível de negatividade interna é reduzido, os comportamentos externos negativos começam a cair por conta própria. Hábitos como beber além da conta, excessos emocionais, ou até mesmo comportamentos que, em última instância, só levam à infelicidade e sofrimento, são automaticamente evitados.

Seria um exagero afirmar que a prática da Yoga é o caminho mais fácil para deixar de fumar, ou começar a se exercitar regularmente. A Yoga simplesmente define que, com base em cada causa racional, científica, ou relações de efeito observadas há séculos, quando uma pessoa começa a sentir-se bem interiormente ela tende a melhorar e promover um sentimento de bem estar interior. O tabagismo, por exemplo, é um vício, e o corpo reage aos ingredientes que causam dependência, como o alcatrão e tabaco. A Yoga vai ajudar no processo, fornecendo força e lógica para que a pessoa descubra que fumar, realmente, não faz bem. Uma vez que se começa a observar os sentimentos, é possível notar o interior sentir muito incômodo ao fumar. Como, por exemplo, a dificuldade de respirar.

A Yoga pode ajudar uma pessoa a fazer escolhas conscientes de vida, que promovem uma existência saudável e feliz. Isto inclui:

- Parar de fumar;
- Reduzir do excesso de bebida;
- Alimentar de forma saudável;
- Dormir mais;
- Reduzir o stress no trabalho;
- Promover relações mais harmoniosas.

Vale lembrar que a Yoga não promete a ninguém que essas coisas simplesmente aconteçam da noite para o dia. No máximo, é uma luz que mostra as coisas ruins como realmente são, e uma vez que a luzes acendem, tudo se torna mais simples.

Vantagens emocionais

A Yoga também é saudada por sua especial habilidade em ajudar as pessoas a eliminar sentimentos de hostilidade e ressentimentos interiores. Como resultado, as emoções tóxicas são eliminadas, abrindo as portas de entrada para a auto aceitação e a auto atualização.

Vantagens na gestão da dor

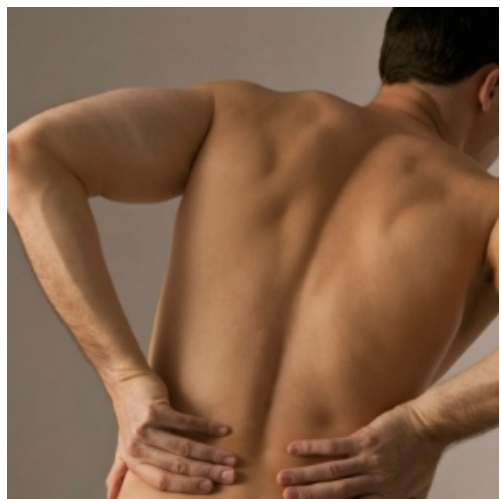
O manejo da dor é outro benefício da Yoga. Desde que a dor exista, seja ela crônica ou não, é uma condição que afeta todas as pessoas em algum momento. A compreensão da ligação positiva entre a Yoga e o manejo da dor, pode ser inestimável. A Yoga

também pode ser financeiramente valiosa, uma vez que a indústria de medicação relacionada à dor é um mercado de bilhões de dólares, e muitas pessoas, especialmente à medida que envelhecem, acham que não terão cobertura dos convênios, ou de auxílio governamental, pois nenhum deles cobrirá medicamentos de alívio da dor.



Acredita-se que a Yoga possa reduzir a dor quando age no sistema nervoso central, controlando o mecanismo localizado na medula espinhal e na secreção dos analgésicos naturais do corpo.

Os exercícios de respiração utilizados na Yoga podem reduzir a dor. Os músculos tendem a se relaxar quando se expira, aumentando o tempo de expiração é possível produzir relaxamento e reduzir a tensão. Parte da eficácia da Yoga na redução da dor é devida ao seu foco na autoconsciência. Esta autoconsciência tem efeito de proteção que produz uma ação preventiva.



Capítulo 3

SEIS TIPOS DE YOGA



É estranho olhar para a Yoga desta maneira, mas uma das coisas que tem promovido a disseminação da técnica no Ocidente é a mesma que, às vezes, impede que as pessoas a conheçam e explorem seus benefícios. É importante saber que as coisas boas não se espalham rapidamente, a menos que tenham obtido credibilidade junto as pessoas, ao longo do tempo, ou, simplesmente, porque continuaram a existir. No entanto, quando existem múltiplas ideias e conceitos, as chances de se espalhar aumentam.



A Yoga se propaga de boca em boca, não apenas pelas pessoas que a praticam e a tornam parte do seu dia a dia. Mas o que essa propagação tem a ver com a Yoga?

Graças à diversidade e diferentes facetas e tipos de Yoga, a prática se espalhou pelo Ocidente rapidamente nos últimos 10 anos, e continua se propagando. Um exemplo disso são as muitas empresas ocidentais que pagam por aulas de Yoga como parte de um programa de saúde para seus funcionários. Esta diversidade causou uma certa confusão sobre o conceito da técnica. As pessoas foram expostas a um tipo de Yoga que nem sempre é adequado, gerando, claro, uma preocupação, pois essas pessoas praticam o exercício sem estarem preparadas. Da mesma forma que não estariam preparadas para aulas de fitness, tênis, ou ballet, fazendo com que se afastem dos exercícios.

Portanto, quem tentou fazer aulas de Yoga, seja pela TV, livros, ou ainda em conversas com amigos, deve estar ciente de que não teve conhecimento suficiente do quanto ela pode ser benéfica e maravilhosa.



Hatha Yoga



Iyengar Yoga



Ashtanga Vinyasa Yoga



Método Krishnamacharya



Dynamic Yoga



Yoga para Gestantes

Seis tipos principais de yoga



Feuerstein



Bodian

Os estudiosos da Yoga, Feuerstein e Bodian, reconhecem seis principais tipos de Yoga. Sem nenhuma ordem particular, são eles:

1. Hatha Yoga
2. Raja Yoga
3. Karma Yoga
4. Bhakti Yoga
5. Jnana Yoga
6. Tantra Yoga



HATHA YOGA



Graham Ledgerwood tem ensinado Yoga e misticismo há mais de 30 anos, ele diz que a Hatha Yoga é amplamente praticada no Ocidente, onde o exercício é mais popular, principalmente para que as pessoas tenham saúde e vitalidade.



Graham Ledgerwood

Segundo Ledgerwood uma citação em sânscrito, diz que: por meio de exercícios maravilhosos, como alongamentos, o corpo é

liberado de tal forma, que se torna um instrumento saudável para uma vida longa, proporcionando vitalidade da mente e da alma.

A Hatha Yoga é conhecida há 5 mil anos, sendo usada para aumentar a saúde do corpo, da mente e do espírito. As pessoas que praticam Hatha Yoga combinam os exercícios de alongamento e asanas. Isto inclui concentração mental e técnicas de respiração.

A posição de Lotus Asanas é muito usada na prática de Hatha Yoga.



O objetivo da Hatha é o mesmo que dos outros tipos de Yoga. Destina-se a misturar o espírito humano com o espírito pacífico do universo. Com a prática, a pessoa aumenta a qualidade de sua saúde espiritual, mental, física e emocional, além de melhorar seu aspecto exterior. Praticar Hatha Yoga proporciona paz e mantém o ambiente pessoal unido com o mundo exterior. Ao fazer qualquer tipo de Yoga, a concentração será a raiz, ou o ingrediente

principal para o sucesso. Todos os tipos de Yoga têm semelhanças, de uma forma ou de outra. O foco principal da Hatha Yoga é preparar o corpo para agir, para que o espírito seja capaz de absorver e cumprir sua missão. O espírito é responsável pela elevação e pelo esclarecimento. Quando o espírito está iluminado, a mente fica descontraída e joga fora todo o stress, e toda dor. O corpo faz o mesmo.

Muitas pessoas se confundem, por não entendem que se o corpo não estiver saudável, o espírito não pode cumprir com sucesso sua tarefa. Assim, a Hatha Yoga é ideal para ser aplicada quando o espírito está fraco. Ela incentiva o corpo a se mover e avançar positivamente, até um nível em que o espírito seja capaz de trabalhar corretamente. O espírito e o corpo precisam responder positivamente, para que a mente seja capaz de manter-se bem concentrada.

Para os mais experientes, ouvir a palavra Yoga lhes traz a mente a Hatha Yoga,, por ser o tipo de Yoga mais popular. Na verdade, outros estilos de Yoga, como a Kundalini, Ashtanga, Bikram e Power Yoga tiveram origem na Hatha Yoga. A Hatha é conhecida como veículo para a alma, sendo responsável pela condução do corpo e do espírito pelo universo. Basta imaginar-se subindo para o céu, não sentindo nenhuma gravidade ao seu redor. Isso é tentador, e relaxante.



A concentração é algo difícil de se manter ou recuperar. Quem se distrai facilmente por forças externas, a Hatha Yoga pode ser uma opção para ajudar a trabalhar isso. O melhor benefício oferecido pela Hatha Yoga é o auxílio na descoberta da luz interior, divina e brilhante. Não só iluminando, mas ajudando a pessoa a ganhar força, relaxamento e flexibilidade.

Os exercícios da Hatha Yoga permitem que a energia espiritual flua através dos canais abertos do corpo. Isso é possível quando a mente, corpo e espírito estão funcionando bem e em harmonia. É claro que a manutenção de um corpo saudável é mais importante que tudo. Se o corpo está fraco, a mente e espírito também são afetados. Na prática da Hatha Yoga, é possível lidar facilmente com o stress e aliviar um pouco da dor e da tensão. Como por exemplo para as pessoas que ficam perdidas e exaustas por causa do trabalho. A Hatha Yoga é o melhor remédio para libertá-las deste mal.

As posturas para meditação na Hatha Yoga têm alguns objetivos:

Existem dois princípios importantes que precisam ser pensados na hora de escolher uma postura adequada para a meditação. A postura escolhida deve possibilitar relaxamento e conforto, mas, ao mesmo tempo, deixar o praticante alerta e consciente. Esses dois princípios têm uma importância essencial. Se a pessoa se sentir desconfortável, não será capaz de meditar. Se não conseguir relaxar, não será capaz de apreciar a prática da meditação e, de modo igualmente importante, não se desprenderá de seus conflitos emocionais subjacentes às tensões físicas.

Quem acredita que o melhor jeito de meditar seja deitado, está enganado. Quando a pessoa se deita, sua mente fica reprimida e, na melhor das hipóteses, pode até mesmo adormecer. A maneira mais eficiente de associar o relaxamento e a consciência é através de uma postura sentada. Não é preciso necessariamente sentar-se de pernas cruzadas, ou até mesmo no chão. A postura ereta é a que possibilita a abertura do peito, fazendo com que a respiração fique livre. Isto, por sua vez, ajuda a pessoa desenvolver e manter um estado de alerta, apesar de estar relaxada.

Aqui estão três sugestões de posturas para a meditação:

1. Sentar-se em uma poltrona e dobrar as pernas de lado, em torno de uma almofada, ou apenas sentar-se de pernas cruzadas.



2. Sentando-se confortavelmente em um sofá.



3. Sentar-se em um banco de praia ou em um gramado.



Todas essas posições funcionam. O importante é descobrir qual delas será mais confortável.

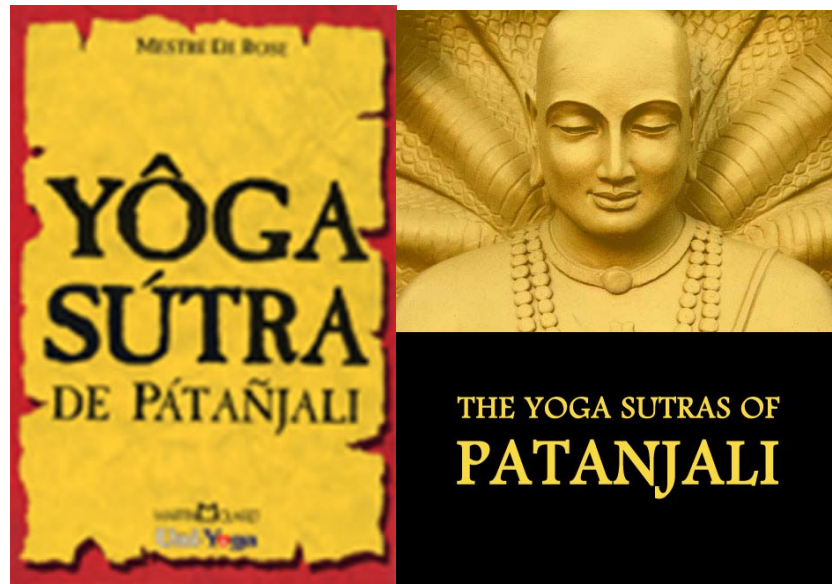
Se a pessoa não tiver a flexibilidade necessária para fazer certas posições, simplesmente sofrerá depois de um minuto, e desistirá. O ideal é facilitar as coisas para si mesmo, escolhendo uma postura que seja confortável para o corpo.

A RAJA YOGA

Semelhante à Yoga clássica, a Raja Yoga consiste no "caminho real" para unificar a mente e o corpo. Este tipo é considerado, por alguns, um pouco mais difícil que os outros, porque busca a iluminação através do controle direto, e domínio da mente.



As pessoas que têm facilidade em se concentrar e desfrutam dos efeitos da meditação, são as mais indicadas para exercitarem-se com a Raja Yoga. Este tipo de exercício possui oito princípios ou passos, organizados no mais importante livro de Yoga atual: o Yoga Sutra de Patanjali.



Dentro destes oito passos, estão todas as práticas e explicações da Yoga, ou seja, apresenta a necessidade de todos os tipos. Este sistema deixado por Patanjali é completo, trabalhando os vários níveis do ser, e todas as camadas mentais. Os oito princípios são:

1. **Yama** (princípios éticos)
2. **Niyama** (princípios morais)
3. **Ásanas** (posturas físicas)
4. **Prāṇayamas** (exercícios respiratórios)
5. **Pratyaraha** (remoção dos sentidos do mundo externo)
6. **Dharana** (concentração)
7. **Dhyana** (meditação)
8. **Samadhí** (realização da meta)

Vamos analisar cada um destes oito passos:

1. YAMA – Princípios éticos

Na filosofia da Yoga, a moral ou moralidade possui um significado de estar em tranquilidade com o universo, estar em estado de harmonia mental. Essa harmonia é necessária para poder meditar e permitir que a mente flua livremente, sem impedimentos. O propósito do Yama é produzir um estado de equilíbrio mental, onde a relação com outras pessoas seja harmoniosa, serena e pacífica.

A palavra Yama quer dizer “controle”, ou seja, deve existir o equilíbrio e comportamento diante de outras pessoas.



Ao todo são cinco princípios:

Ahimsa: significa não ferir ou magoar outro ser com pensamentos, palavras ou ações. Também significa dizer

não à violência.

Satya: significa verdade benevolente, ou seja, guiar todos os pensamentos, palavras e ações com espírito de bem-estar.

Asteya: significa não obter de forma física ou mental o que pertence aos outros.

Brahmacarya: significa ter dominação dos impulsos sexuais.

Aparigraha: significa evitar acumular coisas supérfluas em nossas vidas, ou seja, prega a simplicidade voluntária.

2. NIYAMA - Princípios morais

O segundo membro de Patanjali é o Niyama, que quer dizer autocontrole.



Este princípio repousa sobre cinco fundamentos:

Shaoca: manter a limpeza e a pureza da mente, do corpo e do meio ambiente.

Santosa: manter-se em estado mental equilibrado, em harmonia e tranquilidade mental, sendo que é literalmente traduzido como contentamento.

Tapah: procurar realizar serviços desinteressadamente, fazer sacrifícios para beneficiar outras pessoas. É traduzido em algumas linhas da yoga pela palavra “Ascese”.

Svadyaya: ler, estudar e entender temas espirituais. Desenvolver o auto estudo e manter-se cercado de boa companhia

Lishvara-Pranidhana: significa procurar manter a mente no ideal, ou seja, refugiar-se no supremo.



3 ASANAS – Posturas físicas

A palavra asana, ou “ásana” significa postura confortável, ou seja, são as posturas e os movimentos realizados durante a prática da Yoga.



4. PRĀNAYAMAS - Exercícios respiratórios

É o controle das energias vitais através de exercícios respiratórios. Existe uma relação direta entre nossa respiração prāna = energia vital e a mente. Através do controle respiratório pode-se influenciar o fluxo de prāna no organismo, modificando o fluxo de pensamentos, sensações, e estimulando a paz e harmonia mental.



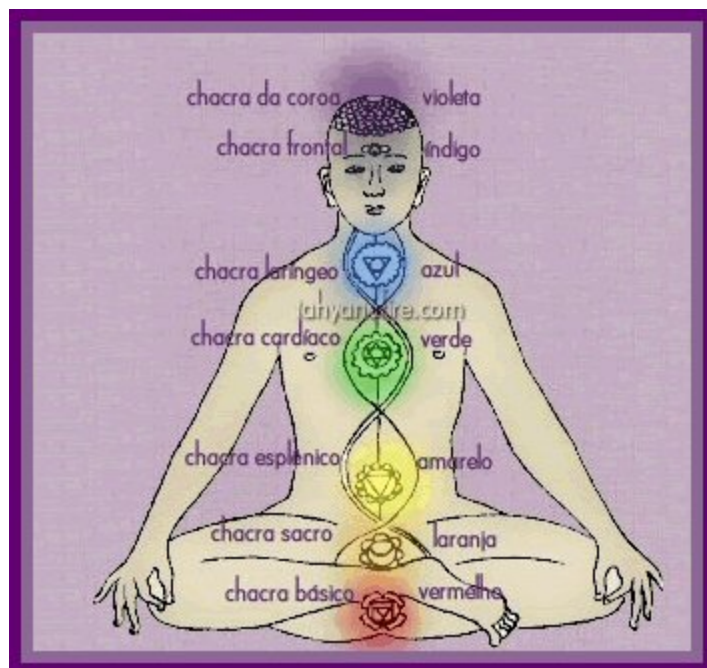
5. PRATYAHARA - Remoção dos sentidos do mundo externo

Significa retirar a mente das coisas mundanas. Para obter sucesso na meditação, é necessário inverter o fluxo da mente para que ela flua para o interior, em direção ao ser - alma e espírito.

6. DHARANA - Concentração

É literalmente “concentração”. Na Raja Yoga ensina-se que o Dharana deve ser feito em um dos Chacras - centros energéticos sutis.





7. DHYANA – Meditação

É a verdadeira meditação, ou seja, a que ocorre quando a mente flui espontaneamente em direção à consciência suprema. A palavra Dhyana significa “deixar a mente fluir”. Portanto, a intenção de Dhyana é que a mente vá para o alto, em direção ao *Paratman*, ou seja, em direção ao Grande Espírito, à Grande Alma, ao Poder Supremo.

8. SAMADHÍ – ÊXTASE - Realização da meta, união espiritual.

Consiste na união espiritual que acontece quando Jivatman, o espírito individual, funde-se com Paratman, o espírito supremo. O Gheramda Samhita, um manual de Hatha Yoga do século XVII,

consta de 351 estrofes distribuídas em capítulos, e um deles descreve o Samadhí, das seguintes maneiras:

1. O Samádhi é um tipo de Yoga magnífico, que se adquire graças a uma grande dádiva. Obtêm-se Samádhi graças à bondade e gentileza do guru, e pela intensa dedicação que lhe prestar.

2. Esta fantástica técnica de Samádhi será prontamente dominada pela Yoga que tenha confiança no conhecimento, no seu guru e em si mesmo, e cuja mente se abra à inteligência todos os dias.

3. Samádhi ou mukti é a libertação de todos os estados de consciência e consiste em separar manas do corpo para uni-lo a Paramatman.

**Gh
era
md
a
Sa
mh
ita**

Existem diversas formas de definição do Samadhí, sendo que cada escola de Yoga o descreve de maneiras diferentes. Entretanto, as descrições são apenas mapas e não o território, ou seja, são importantes para entender o porquê desta busca, mas,

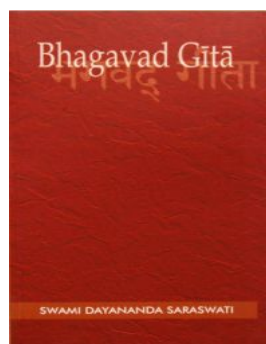
apesar de todas as palavras, só se conhece verdadeiramente o sentido da bem-aventurança.

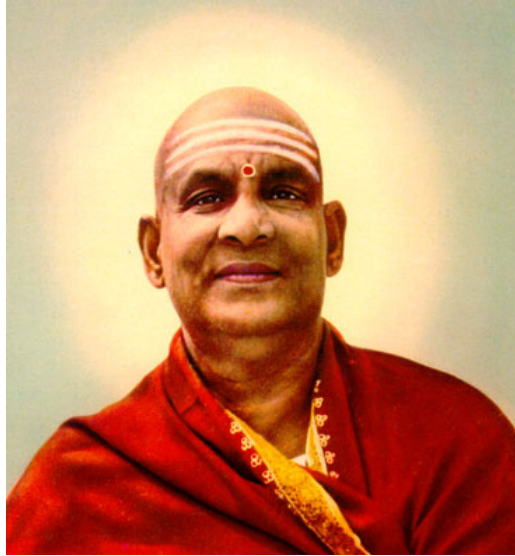
KARMA YOGA

A Karma Yoga envolve uma ação altruísta. A própria palavra karma significa ação. São todas as ações que acontecem desde o início de vida do indivíduo até sua morte. Mais importante ainda, a karma é o caminho para fazer a coisa certa. Portanto, praticar a Karma Yoga significa abrir mão do ego para servir as pessoas.

A Karma Yoga vem dos ensinamentos do Bhagavad Gita, que às vezes é respeitosamente referido como "o Novo Testamento do Hinduísmo". Servir a Deus através de outros é o fundamento da Karma Yoga.

BHAKTI YOGA





Sri Swami Sivananda

Sri Swami Sivananda diz: "veja e marque como o amor se desenvolve. Primeiro surge a fé, depois a atração e logo a adoração. A adoração leva à supressão dos desejos mundanos. O resultado é obstinação e satisfação. Então cresce o apego e o amor supremo à Deus." Na Bhakti Yoga, toda a atração e apego que se tem pelos objetos de prazer são transferidos para o único ser mais querido, Deus. A prática pode levar o ser humano à devoção e união eterna com seu amado, culminando na unidade.

A Bhakti Yoga é assim, vista como amor divino. Como uma força de atração, Swami Nikhilananda e Sri Ramakrishna Math dizem que o amor opera em três níveis:

1. Material
2. Humano
3. Espiritual



JÑANA YOGA

A Jñana Yoga é o caminho para a sabedoria. Graham Ledgerwood define jnana como "esvaziar" a mente e a alma de ilusões, de modo que as pessoas possam estar em sintonia com a realidade, libertando todos os pensamentos e emoções até que o indivíduo se transforme e seja iluminado. A Jñana Yoga é um dos quatro principais caminhos que levam diretamente para a autorealização, através da filosofia da *advaita vedanda*, uma filosofia que surgiu há muitos séculos na Índia, tendo a sua origem nos *Vedas* - escrituras mais antigas e sagradas do hinduísmo. A doutrina principal do Advaita postula é que apenas o Absoluto (*Brahman*) é real e que o mundo e toda sua criação não são. O conceito é que toda e qualquer modificação, dualidade, pluralidade – seja objetiva ou subjetiva – é apenas uma superimposição, uma imagem que é sobreposta ao Absoluto através do poder da ilusão (*maya*). Esmagando os obstáculos da ignorância, o estudante de Jñana Yoga experimenta Deus.



Vedas

Os Vedas são conceitos de discernimento e discriminação altamente considerados na Jñana Yoga, onde o aluno ou devoto se identifica como separado dos componentes do seu ambiente. "Neti-neti" também é um princípio inerente à Jñana Yoga. Literalmente, significa "isto não, isto não" e remove objetos ao redor, o que resta é apenas você, e somente você.

TANTRA YOGA

Outro tipo de Yoga que é, de fato, bastante curioso é a Tantra Yoga, considerado por alguns como o mais oriental de todos os ramos da Yoga. Muitas vezes, é praticado exclusivamente por quem visa rituais sexuais. Porém, trata-se mais do que sexo: é o caminho da autotranscendência por meio de rituais, um dos quais apenas consagra a sexualidade. Algumas escolas tântricas

realmente recomendam um estilo de vida celibatário depois de certo ponto ser atingido.

Tantra significa "expansão". Um devoto da Tantra Yoga expande todos os níveis de consciência, para que possa alcançar a Suprema Realidade. A Tantra Yoga tem o objetivo de despertar os aspectos masculino e feminino para provocar um alerta espiritual. Ela é mais concentrada na cura espiritual e, acima de tudo, na integração do corpo, mente e espírito. Na Índia, uma tradição antiga diz que a sexualidade é uma etapa importante para sermos capazes de atingir um determinado grau de iluminação.

No Ocidente, normas religiosas, prazeres e desejos sexuais não estão associados à espiritualidade. Entre essas diferenças de tradições, existe uma linha tênue de sentimentos e atitudes relacionadas à sexualidade e espiritualidade. No entanto, a filosofia oriental festeja e se alegra ante ao esplendor e a glória da criação. Mais tarde, desenvolveram um estudo ou ciência para a compreensão de como obter o máximo desta experiência terapêutica maravilhosa. A energia é conhecida, e considerada como a fonte da vida na Tantra Yoga.

Além disso, A Tantra Yoga considera a energia sexual e exortação como uma grande fonte sagrada. Existem alguns exercícios que ajudam no desempenho sexual, combinados com alguns ajustes na dieta. Certas técnicas físicas incluem contrações, respiração e certas posições. Alguns destes exercícios trazem

muitos benefícios. Normalmente ocorre melhoria na próstata, intensificação e melhora da resistência sexual.

Na Tantra Yoga, existem vários tipos de exercícios além dos físicos, como os psico espirituais - formas de desenvolver a mediação no amor incondicional e no desejo. Como resultado, podem fazer com que as atividades sexuais sejam menos ansiosas e desajeitadas. Diz-se que a experiência sexual mais fascinante ocorre em toda sua plenitude, quando ambos realmente querem que aconteça. Não se deve permitir que as expectativas sejam depositadas em apenas um parceiro.

Através da meditação e exercícios adequados, pode-se pensar em várias formas para satisfazer o parceiro. Quando um está focado, e concentrado em dar ao outro o que ele realmente quer, esta experiência pode fortalecer o relacionamento. Existem alguns exercícios que podem ajudar muito na hora de se concentrar no desempenho sexual. Repetindo alguns mantras e cantos em conjunto com exercícios de respiração e meditação adequada, é possível alcançar esses benefícios. As preliminares, por exemplo, podem ser prolongadas até se atinja o mais alto nível, através de carícias e massagens, o que poderá ser uma experiência gratificante de estímulo, não só para as sensações físicas, mas também para as espirituais. Para isso, deve-se aprender a usar a técnica Reiki, que faz a fusão das energias vitais pela imposição das mãos.

A técnica Reiki foi desenvolvida em 1922 pelo japonês Mikao Usui, e é baseada na canalização da energia universal *Rei* através

da imposição das mãos com o objetivo de restabelecer o equilíbrio energético vital de quem a recebe. Através desta técnica é possível restaurar o estado de equilíbrio natural, seja ele emocional, físico, ou espiritual, para eliminar doenças e promover a saúde.



Mikao Usui

A Reiki Yoga é muito praticada antes do envolvimento em uma atividade sexual. Ela é conhecida por aumentar o prazer no sexo, sendo uma arte oriental onde acontece uma troca mútua de energias entre os parceiros.



Através da estimulação tátil, a cura é alcançada e, tanto o aspecto físico quanto o espiritual é reforçado. Desta forma, pode-se alcançar um profundo estado de relaxamento e meditação, que é muito útil para casais.

Conselhos ara Iniciantes

A yoga é uma abordagem muito interessante e antiga, de unir o corpo e a mente e já provou benefícios à saúde, incluindo melhorias físicas e emocionais. Para quem está lendo este livro, é provável que, após alguns esclarecimentos, sinta a vontade de iniciar um programa de Yoga, talvez em alguma academia ou por meio de vídeos em casa. No entanto, é prudente observar que,

antes de partir para a prática de Yoga, algumas perguntas importantes devem ser feitas. Essas perguntas não têm uma resposta certa ou errada. Vão meramente estimular os pensamentos e dar a verdadeira noção do que é preciso, para ter sucesso como um praticante de Yoga em longo prazo.

Aqui estão algumas perguntas para fazer a si mesmo antes de iniciar qualquer programa de Yoga:

- Quais são as minhas razões para iniciar um programa de Yoga? São realistas?
- Se o meu programa de Yoga envolve algum grau de esforço físico, como certas posturas de Hatha Yoga, recebi autorização médica ou de um profissional de saúde qualificado para garantir que não vão me prejudicar de algum modo?
- Meus objetivos para seguir um programa de Yoga são claros e positivos? Eu sei o que eu quero alcançar?
- Estou preparado para comprometer o tempo necessário para realmente obter o máximo da minha experiência em Yoga?
- Existem pessoas ao meu redor que podem negativamente tentar me convencer ou zombar de mim por prosseguir neste caminho de

desenvolvimento pessoal? Devo ou não evitar tais pessoas, ou pedir-lhes que respeitem o que eu estou escolhendo fazer?

É notável que estas sejam questões básicas, não uma lista exaustiva. O intuito é que o futuro praticante realmente seja claro e confiante em sua escolha de experimentar a Yoga. Existem muitos tipos diferentes de instrutores de Yoga. A maioria deles é ótima, e alguns podem ser bem intencionados, mas pode faltar-lhes a base necessária para ensinar.

Nota final sobre consistência

Para que a pessoa possa desfrutar de todos os benefícios do seu compromisso com a prática da Yoga, é necessário ter em mente que a consistência e a regularidade são as chaves. O praticante não pode fazer uma sessão e pular três ou quatro, só porque está dolorido, teve um compromisso inesperado ou estava muito estressado. Para o corpo e a mente mudarem, é preciso praticar a Yoga de forma consistente, remover todos os obstáculos, reais ou imaginários e ser comprometido. A recompensa será uma saúde e equilíbrio emocional melhores, além de uma vida mais feliz e realizada.



Vale lembrar que as pessoas não devem aceitar um instrutor de Yoga que goste de humilhá-las, degradá-las, insultá-las ou que as façam sentir inferior. Parece impossível, mas isso existe. O objetivo é ser feliz, saudável e confiante. Estes critérios devem ser parte das experiências em Yoga desde o primeiro dia.

Capítulo 4

POSIÇÕES DE YOGA



Posições de Yoga para iniciantes

As posições de Yoga para iniciantes são muito fáceis de aprender. Quem ainda não experimentou praticar ou assistir uma aula, não encontrará problema algum em tentar pela primeira vez.



Os profissionais falam sobre a unificação do corpo, mente e espírito. Alegam que isso pode ser adquirido através da prática de exercícios e técnicas de Yoga. Mas a pergunta é: como esses exercícios são feitos com tanta facilidade? Pois à primeira vista, são difíceis de serem executados.

Praticantes de yoga acreditam que a mente e o corpo estão ligados em uma única estrutura. Essa crença nunca mudou com o tempo. A Yoga é amplamente divulgada como um procedimento surpreendente de cura através da harmonia. Isto pode ser feito com sucesso para quem estiver em um ambiente adequado. Com os grandes efeitos da Yoga, os médicos se convenceram de que ela tem alguns resultados terapêuticos, podendo ser recomendada para pessoas que têm doenças difíceis de curar.

Mesmo quem possui alguma doença crônica pode praticar as posições iniciais de Yoga sozinho. Esta pessoa deve acreditar que a Yoga é eficaz, o que vai ajudá-la a se curar ou melhorar. A prática

não é recente, tem sido exercida e aplicada há muito tempo e, até hoje, as pessoas estão se beneficiando muito com ela. Algumas investigações e pesquisas têm sido realizadas para provar que a Yoga pode ser útil em qualquer processo de cura. Assim, provou-se que as posições para novatos são extremamente eficazes e úteis, quando se trata de manter um elevado grau de flexibilidade das articulações. Embora as posições de Yoga para iniciantes sejam simples e básicas, podem lentamente levá-los a um estilo de vida mais saudável, principalmente se for praticada com frequência.

Praticar a Yoga regularmente contribui para as glândulas e órgãos internos, incluindo as partes do corpo que quase não são estimuladas. Quem quiser aprender essas posições iniciais, poderá fazê-las em casa, ou em alguma academia especializada.

As posições podem ser em pé, sentada, para frente ou para trás, curvadas, equilibradas e torcidas. Estas poses de Yoga para novatos não estão longe das que são usadas na prática mais avançada. O tempo de duração na execução das posições vai diminuindo, à medida que a pessoa vai se exercitando. Como iniciante, a coisa mais importante que se deve ter em mente é a autodisciplina. A Yoga não é apenas fazer exercícios e poses. Se não dominar o básico, não deve saltar para as posições e etapas mais complexas, pois não será capaz de sentir a essência de cada posição.

Como gerenciar as posições de Yoga

Existem várias posições de Yoga que ajudam a melhorar a postura. São exercícios que trazem uma série de benefícios, visando manter a coluna ereta.



Muitas vezes, as pessoas não percebem que estão com a coluna torta. Se não tomarem uma providência quanto a isso, podem ter problemas futuros. As posições da Yoga são excelentes para fortalecer o corpo, focando as coxas, joelhos e tornozelos. Quem praticar as posições iniciais da Yoga todos os dias, terá respostas dos ossos imediatamente.

O abdômen e as nádegas são considerados o foco principal para ambos os sexos. Para o homem, é ideal ter um abdômem bem definido. Isso o torna mais atraente para as mulheres. Assim como o bumbum é para as mulheres. Se praticarem Yoga regularmente, ambos ficarão satisfeitos com os resultados.



As posições de Yoga também aliviam incrivelmente a dor ciática. A prática regular do exercício ajuda a eliminá-las aos poucos.



Para executar da forma adequada as posições da Yoga, existem alguns passos que ajudam a entender melhor sobre cada uma. Mas vale ressaltar que a sequência deve ser seguida, isto é, não pular exercícios, e sempre respirar fundo pelo nariz, nunca pela boca, a cada exercício.

Mesmo que no início os exercícios sejam doloridos, essa sensação pode passar rapidamente.

Veja algumas posições:

1. **Vrksasana**

Postura da árvore

- Aumenta o amor-próprio e o autocontrole;
- Fortalece a coluna, os pés e as pernas;
- Melhora a postura;
- Energiza o corpo inteiro.



2. **Utthita Trikonasana**

Postura do triângulo

- Alonga e fortalece a coluna;
- Traz flexibilidade aos músculos das costas;
- Fortalece circulação pélvica;
- Tonifica e melhora órgãos digestivos e reprodutivos;
- Acalma a mente, alivia a ansiedade e tensão nervosa.



3. Halasana

Postura do arado

- Ativa as glândulas acima do coração;
- Equilibra o sistema endócrino;
- Acalma o sistema nervoso simpático;
- Ajuda a controlar irritabilidade, elevando o ânimo;
- Alivia dores de cabeça causadas por tensão nervosa;
- Rejuvenesce.

Quem possui problemas no pescoço, pressão alta ou mulheres que estão em período menstrual devem evitar esta postura.



4. **Matsyana**

Postura de peixe

- Tórax beneficiado pela grande expansão;
- Desenvolve respiração completa e ampla;
- Beneficia a tireoide.



5. **Ardha Urdhva Dhanurasana**

Postura da meia ponte

- Tonifica as pernas e as costas;
- Abre o peito, melhorando a respiração;
- Aumenta a estabilidade emocional e a autoconfiança;
- Elimina o medo e a insegurança.



6. **Adho Mukha Svanasana**

Postura do cachorro olhando para baixo

- Funciona como antidepressivo;
- Remove a fadiga e traz de volta a energia perdida;
- Grande alongamento da parte posterior do corpo;
- Elimina a rigidez nos ombros;
- Acalma os nervos agitados, tranquiliza a mente e traz sensação de alívio e relaxamento;
- Tonifica a região pélvica e fortalece a coluna.



7. **Parsvottasana**

Postura com intenso alongamento lateral

- Alivia rigidez dos ombros, pescoço, cotovelos e pulsos;
- Alivia dor da artrite, escoliose e cifose;
- Tonifica abdômen, acalma a mente e ajuda a diminuir a ansiedade e tensão nervosa.



8. **Virabhadrasana I**

Postura do Herói I

- Alivia dores das costas e ciáticas;
- Tonifica os músculos abdominais;
- Alivia problemas digestivos;
- Dá força, flexibilidade e equilíbrio;
- Alivia a rigidez das articulações.



9. **Bhujangasana**

Postura Cobra

- Tórax beneficiado pela expansão;
- Estimula a coragem, eliminando medo e insegurança;
- Tonifica os rins.



10. **Bharadvajasana**

Postura sentada com torção simples

- Favorece a circulação no abdômen, rins, fígado e baço;
- Melhora o sistema digestivo;
- Alivia dor nos ombros, pescoço e costas;
- Aumenta flexibilidade da coluna.



A força das posturas de Yoga

Existe uma série de posturas de Yoga que são questionadas sobre sua necessidade. A resposta é sim. As posições da Yoga têm funções diferentes. Cada pose é projetada para desenvolver flexibilidade e força.



Aqui estão algumas das poses de mais usadas:

Posturas para fazer em pé

Os exercícios em pé são os mais importantes da Yoga. Este tipo de postura serve para alinhar o corpo e os pés. Também são muito úteis para melhorar e manter uma boa postura. As poses em pé são uma vantagem para quem tem uma má postura, porque ajudam a alinhar, esticar e endireitar o corpo. Estas posturas também dão força para as pernas e quadris, além de aumentar a elasticidade dos dois, por serem órgãos ligados.

Posturas para fazer sentado

Estes tipos de poses na Yoga alongam a parte inferior das costas e a flexibilidade do quadril. As posições sentadas adicionam flexibilidade aos joelhos, virilha, tornozelo e, mais especialmente, à coluna. Outra vantagem é que ajudam a respirar fundo, proporcionando uma sensação calma e pacífica.



Curvando-se para frente

Este tipo de exercício ajuda no alongamento dos músculos isquiotibiais e também fortalece a parte inferior das costas. Diminui a tensão encontrada no pescoço, ombros, costas e aumenta a coluna. São poses que aliviam tensões, trazendo calma para a alma. As curvas para frente são incrivelmente úteis para abrir o peito, quadris e, até mesmo, a caixa torácica. Elas reforçam os ombros e deixam os braços mais fortes.

Estas posições também ajudam a aliviar a tensão da parte da frente do corpo até os quadris, aumentando a capacidade espinhal. A medula espinhal é uma parte importante do corpo, e deve se bem cuidada.

Curvando-se para trás

Curvar-se para trás pode parecer um grande desafio, mas o exercício proporciona sensações agradáveis, podendo corrigir alguns erros de postura. Neste tipo de situação, o praticante pode usar uma alça, para ajudá-lo a se curvar para trás no início.



Os exercícios de equilíbrio

As poses de equilíbrio são muito desafiadoras. As pessoas que praticam Yoga geralmente se sentem animadas ao realizar este tipo de exercício. São bons porque além de divertidos, ajudam a adquirir vontade de viver, alegam o espírito e iluminam a alma. O equilíbrio é útil para melhorar a postura e, ao melhorá-la, a medula espinhal é alongada.

O equilíbrio auxilia a concentração nos principais objetivos e focos das pessoas. No entanto, só devem ser tentados no último estágio, porque se a concentração for fraca, com certeza não será possível executá-los. Junto com o equilíbrio vem a reviravolta que alivia extremamente a tensão em todo o corpo. As posturas de torção podem parecer difíceis, mas é importante executá-las em ambos os lados do corpo, para obter equilíbrio e alinhamento.

A concentração é a chave principal para quem quiser ser bem sucedido no exercício da Yoga.



Capítulo 5

EQUIPAMENTOS E ACESSÓRIOS



Equipamentos e acessórios para Yoga

A popularidade da Yoga tem dado origem a uma indústria especializada em equipamentos, acessórios e roupas. A internet é um verdadeiro mercado destes equipamentos, com linhas de

produtos tão variadas quanto às posições e ensinamentos da técnica.

Quem já visitou lojas de artigos esportivos, ou até mesmo uma loja de departamentos, já deve ter visto uma série de equipamentos para Yoga. Normalmente, estes produtos vêm com fotos de pessoas felizes e calmas, sentadas em um tapete ou utilizando uma toalha de Yoga. De fato, para alguém interessado em praticá-la, estas lojas são como mercados de doces para crianças. Atualmente, os equipamentos para Yoga são muito acessíveis e fáceis de encontrar.



Com tantas opções, surge a dúvida sobre a utilidade de cada equipamento. A resposta para essa importante questão será determinada pelo tipo de Yoga que será praticada. Algumas pessoas, por exemplo, não querem se sentar na esteira, preferem a firmeza do chão. Outras acham que se sentar no chão é dolorido e pode machucar o cóccix, para elas, um tapete de Yoga é mais confortável.

Então, ao invés de determinar o que deve ou não ser comprado, podemos orientar que várias coisas interessantes podem ser encontradas facilmente nas lojas. Veja alguns desses acessórios e equipamentos com informações que poderão auxiliar na sua decisão:

Tapetes para Yoga

Um bom tapete de Yoga deve aderir ao chão, o que é importante para executar posturas mais complicadas. Eles medem normalmente cerca de 2m de comprimento, e estão disponíveis em várias cores.



Existem tapetes para todos os níveis, do iniciante ao avançado, podendo variar também na espessura. Existem também tapetes de Yoga para crianças.



Toalha de Yoga

As toalhas *skidless* são absorventes, e alguns fabricantes as fazem superabsorventes e coloridas, o que alguns varejistas chamam de "cores do chakra".



Bolsas de Yoga

As bolsas para Yoga normalmente são retangulares, quase tubulares, projetadas para guardar o tapete, a toalha e outros acessórios.





A maioria delas tem uma alça de ombro e são feitas de nylon comum, lona ou até mesmo de couro. Os preços variam de acordo com a marca e tamanho.

Cintas Yoga

Quem faz várias rotinas de flexibilidade da Yoga, muitas vezes opta por tiras. Essas tiras ajudam a esticar os membros e manter a postura correta.





Sacos de areia para Yoga

Os sacos de areia para Yoga ajudam no equilíbrio do corpo e servem também de apoio na execução de alongamentos e posições. Eles também estão disponíveis em várias cores.



Almofadas de meditação, cadeiras, bancos e travesseiros

Existem vários lugares onde é possível encontrar kits que incluem a chamada "almofada de meditação cósmica". Este produto é ideal para uma meditação pacífica. Há também as cadeiras de meditação *backjack*, sem pernas, e bancadas de meditação em diferentes formas, além de almofadas para respiração, conhecidas como *prayanama*.





Bolas para Yoga

As bolas para Yoga são ideais para aumentar a força, alcançar o equilíbrio e fortalecer os músculos. Muitos bailarinos e fisioterapeutas as usam para treinar algumas posições, principalmente dos quadris. Existem bolas muito grandes e pesadas. É necessário uma bomba de ar para enchê-las.

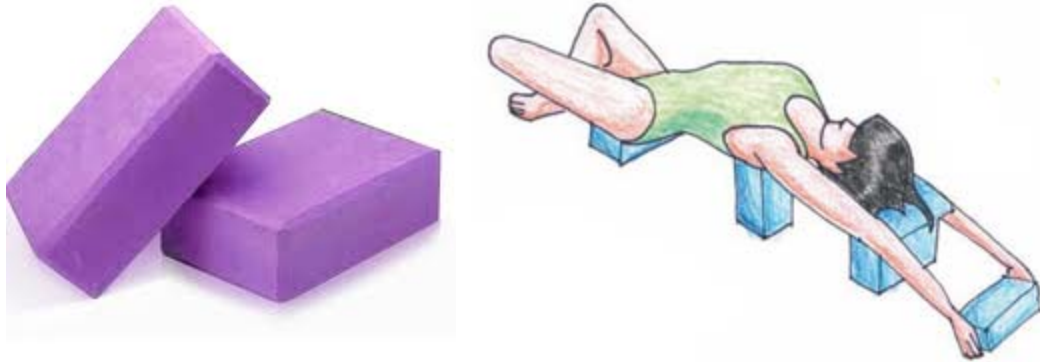


MAXIMUS

NOSSO OBJETIVO É A SUA
"SATISFAÇÃO"

Blocos para Yoga

São blocos de espuma ótimos para estender os movimentos do corpo.



Vídeos e DVDs de Yoga

Para quem não tem tempo de frequentar regularmente uma aula de Yoga, ou é tímido demais para isso, ou quer apenas ter uma idéia básica de como ela é praticada, existem os DVDs didáticos.

A grande vantagem dos DVDs de Yoga é que a pessoa pode assistir várias vezes, até dominar as técnicas corretamente.

A música na Yoga

Ouvir músicas Yogas ajuda a meditar melhor, respirar mais fundo e manter as posições por mais tempo.

Alguns títulos são:

- Música lenta para Yoga, Tibetana;
- Música Sacra Templo, Shiva Station;
- Nectar, Fragrance do Oriente etc.

Existem também cânticos, mantras e livros em áudio.



Roupas para Yoga

Apesar do uso não ser obrigatório, alguns praticantes de Yoga preferem um traje específico para praticar seus exercícios. Porém, a maioria dos iniciantes se exercita com camisetas folgadas de algodão e calças confortáveis. Claro que, na hora da escolha das roupas perfeitas para praticar Yoga, as mais confortáveis e elaboradas produzem um efeito relaxante.



As melhores roupas de Yoga são as que permitem o livre movimento e não incomodam durante os exercícios.



As roupas também influenciam no humor. Quem não estiver com um conjunto de roupas adequado, certamente não terá um dia de prática tão bom quanto deveria.

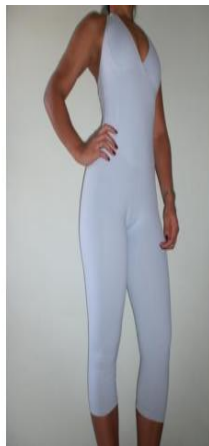
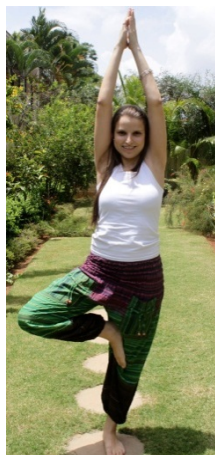
Durante a prática pesada, é de se esperar muita transpiração. Algumas pessoas realmente não suam, mas quem não tem esta tendência, o ideal é procurar roupas absorventes para que o suor seja minimizado.

Veja algumas dicas sobre a escolha das roupas para uma sessão de Yoga.

1. Tops e camisetas – A primeira coisa que deve ser percebida na hora de escolher uma camiseta é se ela não vai cair no rosto na hora dos exercícios. Para isso, existem os tops projetados para permitir que a praticante se mova livremente. Quem preferir usar camisetas, deve saber que elas nunca devem cobrir a parte inferior do corpo. Isso é importante para verificar o alinhamento da parte inferior. Os joelhos e tornozelos devem estar à mostra e bem alinhados. A maioria das mulheres usa sutiã desportivo, de modo que ao fazer alguns movimentos, tenham certeza de que os seios estão seguros, evitando as chances de ficarem à mostra quando fizerem alongamentos.



2. Calças de Yoga – A textura e superfície de algumas calças não proporcionam uma sensação de conforto. O comprimento das calças é uma das coisas mais importantes a se considerar na hora da escolha. Quem não se sente confortável com calças que atinjam os tornozelos, deve vestir bermudas que sejam abaixo dos joelhos. Isso permitirá o movimento livre.



3. Shorts de Yoga - é uma boa opção para quem pratica a Hot Yoga, conhecida como Bikram Yoga. Este tipo de Yoga é

praticado em uma sala com a temperatura elevada. Usar shorts vai deixar o calor penetrar no corpo.

Escolher uma roupa de Yoga não significa que ela tenha que ser cara. O importante é sentir o conforto ao usá-la.



CONCLUSÃO



Não existe fim para a Yoga. A técnica é um processo constante de descoberta de si mesmo, e de energização para o corpo, obtendo paz e saúde. Com isso, este ebook serve como uma introdução à Yoga e uma agradável revelação para iniciantes.

De maneira sintética os principais pontos abordados, foram:

- Esclarecer que a Yoga não é uma religião e, portanto, não solicita ou exige mudança de fé;
- Ajudar a compreender os benefícios da

Yoga, que vão desde o físico ao emocional, e as melhorias psicológicas;

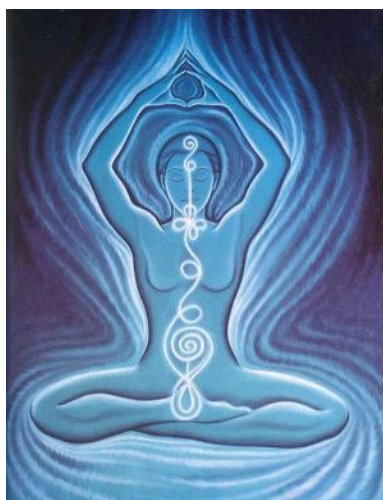
- Ajudar na compreensão de que a Yoga é uma prática que tem consistência e exige comprometimento e rotina, para que dela sejam extraídos inúmeros benefícios;
- Auxiliar no entendimento dos vários tipos de Yoga disponíveis e que todas elas já se encontram também no Ocidente, embora algumas sejam menos populares;
- Ter uma visão geral dos vários equipamentos que podem ser comprados, aumentando e melhorando a prática de Yoga;

Para finalizar, quem não se familiariza com o uso da palavra Deus na citação abaixo, pode simplesmente substituí-la por algo que se encaixe às suas preferências, o significado e a intenção da frase permanecerão os mesmos.

"O místico real que tem realizações espirituais ou experiências supraconscientes, torna-se extremamente

interessado em seus semelhantes, em que se encontra a expressão de Deus em si. Um místico sente a presença de Deus em todos os lugares e, por isso, ele tem um interesse amoroso, não apenas nos seres humanos, mas também em outros seres."

Swami Akhilananda



Conheça outros títulos da coleção Terapias Naturais da LEBOOKS



AROMATERAPIA como ela pode melhorar a sua vida

- E-book sobre Aromaterapia, uma técnica praticada desde o Egito antigo até os dias atuais para a cura, alívio e embelezamento do corpo. Apresenta as diversas formas de utilização e as 60 principais essências com descrição de suas finalidades.



DETOX a dieta da desintoxicação

- E-book que apresenta inúmeras dietas de desintoxicação para limpeza e reorganização de todo o organismo, prevenção e combate às enfermidades.



FENG SHUI como trazer harmonia para sua casa e escritório

- Este e-book apresenta o Feng-Shui e seus métodos. Aprenda a harmonizar e trazer equilíbrio e paz para sua casa e local de trabalho.



Como lidar com o STRESS de maneira natural

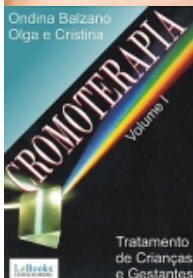
- Por meio deste e-book você conhecerá as causas do Stress e as técnicas naturais mais eficazes para combatê-lo.

Conheça a ACUPUNTURA e o que ela pode fazer por você

-

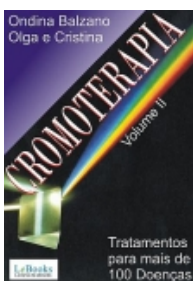


Este e-book nos apresenta a milenar técnica oriental da Acupuntura, uma terapia natural que pode ser usada para combater praticamente todas enfermidades



CROMOTERAPIA vol. I - Tratamento de crianças e gestantes

Obra introdutória a cromoterapia, com conteúdo prático e didático onde as autoras apresentam casos de recuperação com depoimentos. Contém ilustrações e ensina a técnica cromoterápica para o tratamento de inúmeras doenças que atingem crianças e gestantes.



CROMOTERAPIA vol II - Tratamento para mais de 100 doenças

Neste e-book, as autoras mostram as origens da cromoterapia e o grande poder de cura dessa terapia natural. Numa linguagem simples e objetiva, ensinam como utilizar a cromoterapia por meio das receitas de aplicações para mais de uma centena de doenças.



PLANTAS MEDICINAIS: Viva mais e melhor

O e-book Plantas Medicinais do Prof. Dr. Sandro Kanzler oferece conhecimentos extremamente úteis para quem se preocupa com saúde e qualidade de vida. São descritas as principais doenças que nos atingem, as plantas medicinais mais indicadas para a cura e o modo de preparação e utilização.



REFLEXOTERAPIA: corpo integrado saúde total

E-book que apresenta a reflexologia e seu uso como terapia. Escrito por um especialista na área, Francisco Cidral, além de fonte de orientação é um guia prático para quem deseja utilizar essa técnica de cura.



ENXAQUECA E DOR DE CABEÇA: A cura pelo modo natural

Por meio deste e-book você conhecerá inúmeras maneiras naturais de combater a dor de cabeça, evitando os efeitos danoso dos medicamentos químicos

REFERÊNCIAS

¹ Tofu: alimento originário da China, produzido a partir da soja. Possui uma textura firme e semelhante ao queijo, com sabor suave e cor branca cremosa.

² Cinesiologia: é a ciência que tem como objetivo a análise dos movimentos do corpo humano e sua maneira de movimentar-se.